Immer wieder Soja oder Was macht eigentlich Susan Love (Teil 8)

bcaction.de/soja-was-macht-eigentlich-susan-love-teil-8

27. Juli 2011

(Last Updated On: 18. Juni 2013)
In ihrem aktuellen Newletter vom 18. Juli 2011 weist Dr. Susan Love auf die jüngsten Forschungsergebnisse zu Soja hin. Love stellt darin fest, dass Soja in allen möglichen Nahrungsmitteln, die wir heute kaufen, enthalten sei, selbst in Vitaminprodukten. Soja sei ein gutes Beispiel für den Forschungsprozess, in dem sich das Wissen erst nach und nach herauskristallisiere, und eben auch dafür, wie Studienergebnisse sich widersprächen, während die Bewertungen zwischen „gut“ und „schlecht“ schwankten.

Ist Soja gut?

So sei Soja anfänglich sehr positiv betrachtet worden. Denn die Wissenschaft hätte nach einer Erklärung gesucht, warum Asiatinnen eine niedrigere Brustkrebsrate haben als Frauen in den USA. Man führte dies auf den höheren Konsum von Sojaprodukten zurück (unter Bezugnahme auf Allred CD, Allred KF, Ju YH, Goeppinger TS, Doerge DR, Helferich WG. >>> Soy Processing Influences Growth of Estrogen-Dependent Breast Cancer Tumors. Carcinogenesis 2004 Sep;25(9):1649–57)

Ein Wundermittel gegen Brustkrebs?

Susan Love schreibt, wie damals Soja plötzlich zum Wundermittel der „Brustkrebsvorsorge“ wurde. Tofu und Sojamilch seien der letzte Schrei gewesen. Damals habe man begonnen, Soja in allen möglichen Lebensmittel zu verarbeiten, während es keine Frage war: „Soja ist gut!“. Dann hätten die Wissenschaftler begonnen, Laboruntersuchungen durchzuführen, um Gründe zu finden, warum Soja möglicherweise das Brustkrebsrisiko senke. Sie fanden dabei heraus, dass Genistein, eine Art Isoflavon (s. Wikipedia >>> Isoflavone), das in Soja enthalten ist, sogar dazu führte, dass Brustkrebszellen schneller wuchsen. Nun folgten die Hinweise an Frauen, die Antihormontherapien erhielten, Soja zu vermeiden, da Soja sich wie ein schwaches Östrogen verhielte. Es könnte einerseits diesen Therapien entgegenwirken und anderseits sogar das Rückfallrisiko bei Brustkrebs erhöhen. Und dann, so Love weiter, „war Soja plötzlich schlecht“. – Zu diesem Teil fehlt leider eine Quellenangabe.

Weiter geht es mit einer Studie aus Shanghai (China), die im Dezember 2009 veröffentlicht wurde. Im Ergebnis hatten Frauen, die Soja aßen, hier ein niedrigeres Risiko, ein Brustkrebsrezidiv zu erleiden oder an den Folgen von Brustkrebs zu sterben. Dieses war abhängig von der Menge, je mehr Soja verzehrt wurde, desto geringer das Rückfallrisiko, und zwar unabhängig vom Hormonrezeptorstatus bzw. von der Einnahme von Tamoxifen. Zur gleichzeitigen Einnahme von Aromatasehemmern und Soja gibt es keine Daten (Xiao Ou Shu u.a. >>> Soy Food Intake and Breast Cancer Survival, JAMA. 2009;302(22):2437-2443).

Soja ist nicht gleich Soja

Love hält diese Studie wegen ihrer Größe hinsichtlich der positiven Ergebnisse für sehr aussagefähig. Sie verweist allerdings auch auf die Unterschiede in der Art des Sojas, das Frauen in Asien bzw. in den USA zu sich nehmen. In Asien nähmen Frauen mehr gekochte Sojabohnen, Edamame, Tofu, Miso und Sojamilch zu sich, während Frauen in den USA mehr verarbeitete Lebensmittel äßen, die viel geringere Sojakonzentrationen aufwiesen. Zu Sojalezithin weist Love außerdem darauf hin, dass es ein Emulgator sei, aber nicht Teil des Soja-Proteins; es enthalte keine Isoflavone, diejenigen Inhaltsstoffe also, die bei den Sojabohnen die Wirkung als pflanzliche Östrogene entfalten.

Gegenwärtig steht Susan Love auf dem Standpunkt, dass Frauen mit Brustkrebs Soja mit gutem Gewissen essen könnten, auch wenn noch weitere Studien gebraucht würden, um die Ergebnisse abzusichern. Wissenschaft könne man nicht zu sehr vereinfachen. Soja sei kein >>> Phytoöstrogen, sondern ein „PhytoSERM“ (SERM = selektiver Estrogenrezeptor-Modulator, s.a. >>> engl. Wikipedia), das in seinen Eigenschaften mehr etwa dem Tamoxifen als Östrogenen entspräche. Susan Love schließt mit ihrem unvermeidlichen wie unermüdlichen Appell, dass mehr Studien gebraucht würden.

Vor dem unkritischen Konsum von Soja warnen wir dennoch. Einerseits ist die Studienlage nach wie vor nicht vollständig geklärt. Darüber hinaus gehört Soja zu den ersten gentechnisch veränderten Nahrungsmitteln, die in Europa zugelassen wurden. Wahrscheinlich ist bereits die überwiegende Mehrheit der Produkte im Handel davon betroffen. Darüber, wie sich diese gentechnisch veränderten Nahrungsmittel in Hinsicht auf Krebserkrankungsraten oder bei bereits an Krebs erkrankten Menschen auswirken, wissen wir wenig und raten vom Konsum gentechnisch veränderten Sojas dementsprechend ab.

Weiterlesen

Originalbeitrag im Blog von Susan Loves Forschungsstiftung: What does current research tell us about soy? There is soy in almost everything I buy – even my vitamins. Should I be worried! Vom 18. Juli 2011

Fakten und Hintergrundwissen zu Gentech-Soja (greenpeace)
Gv-Soja überall (GeN – Gen-ethisches Netzwerk)